

**Երեխաներին  
պաշտպանեք ծխախոտի  
ծխի դեմ:**



**Հղիության  
շրջանում հրաժարվեք  
ծխնելոց:**

**Ձեր պարտնյութից և  
ընկերներից խնդրեք չծխել  
ձեր շուրջը ձեր հղիության  
շրջանում:**



- Ուրիշների արձակած ծուխը լավ չէ ձեզ կամ ձեր երեխայի համար:
- Շատ թեժել քաշով նորածին ունենալու հավանականությունը կմեծանա պրայտառով:
- Ձեր երեխան նաև ենթակա կլինիքի առողջական այլ խնդիրների վտանգին:



**Ուրիշների արձակած ծուխը մասնավորապես վճասակար է նորածնի համար:**

- Ծոխը կդժվարացնի մանուկների շնչելը:
- Մանուկներն ունեն շատ փոքր թոքեր և օրուաղիներ, որոնք կծկվում են օրուամ ծխի առկայության դեպքում:
- Մանկան Հանկարծամահության Սինդրոմից (ՄԽԴՄ կամ՝ անկուղնային մահ) մանկան մահացովման հավանականությունն ավելի է բարձր՝ եթե մայրը ծխնել է հղիության շրջանում կամ եթե տանը գտնվում են ծխողներ:



**Երբեք մի ծխեք մանուկների կամ երեխաների մոտ:**

- Խնդրեք մարդկանցից, այդ թվում դաշակներից, խնամատարներից, ընկերներից և ընտանիքի անդամներից, որ չծխեն ձեր տանը:
- Ծխողներից խնդրեք դուրս գնալ՝ ծխելիս:
- Ոչ դոք ծխեք և ոչ էլ ուրիշների թույլատրեք ծխել ձեր մեքենայում:
- Ստուգեք, որ երեխաների հաճախած մանկամասըները, դպրոցները կամ այլ վայրերը լինեն անձուխ:
- Օգնեք ծխնելը դադարեցնել փորձող մարդկանց:



**Հղիության  
շրջանում  
հրաժարվեք  
ալկոհոլային  
սպիրներից և  
ժմրագեղերից:**

- Խնչ որ ծխեք, խմեք կամ օգտագործեք կազդի ձեր երեխային:
- Ալկոհոլի օգտագործման հետևանքով՝ մանուկները կարող են ծննդել միոքր գլխուղ, սրտի թերություններով և այլ սնդիիններով:
- Ժմրագեղի օգտագործումը կարող է նաև մանուկներին պատճառել ուղեղային վնասվածք և խնդաձնություն:
- Եթե ձեզ օգնություն է պետք ծխելուց, խմելուց կամ ժմրագեղի օգտագործելուց հրաժարվելու համար, դիմեք ձեր բժշկին կամ տեղի կլինիկային: Օգնություն ստացեք ձեր բժշկից կամ կլինիկայից:



**Հղիության շրջանում որևէ դեղ ընդունելոց առաջ խորհրդականեք ձեր բժշկի կամ վիճակայի հետ:**

- Մինև խակ մի շարք դեղեր կարող են ազդել ձեր մանկան վրա:
- Ձեր բժշկին կամ առողջապահական ծառայության ասացեք ձեր ընդունած բոլոր դեղերի մասին: Որևէ թեղ, մինչև անգամ ասպիրին, օգտագործելուց առաջ դիմեք ձեր բժշկի խորհրդին:

**Զանգահարեք Կալիֆորնիայի Ծխողների Օգնության գծին (800) NO-BUTTS կամ (800) 662-8887 համարներով, կամ Ալկոհոլի և Ժմրագեղի Զարաշահման ուղղակի գծին (800) 252-6465 համարով, որպեսզի դոք ձեզ կամ ձեր սիրած անձի համար օգնություն ստանաք դրանցից հրաժարվելու:**

Healthy Baby Tips Armenian C178-10/03